Dr Vijay Pratap Singh
Psychology Department
BMA College, Baheri
D-I (H)Papaer I Memory

7/7/2020

M1

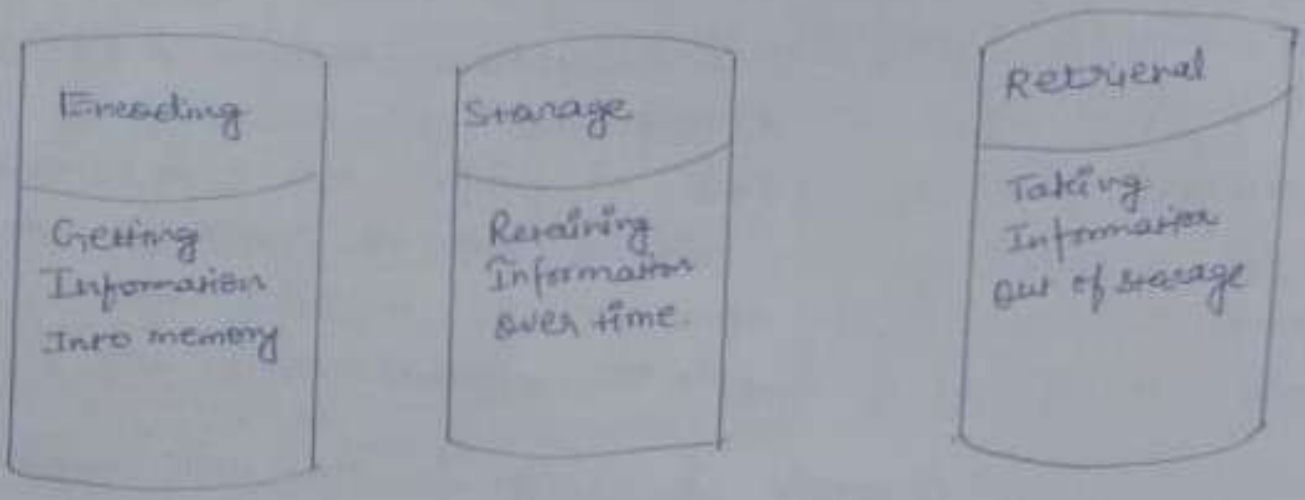
स्मृति : Memory -

संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिकों जैसे Lachman, Lachman & Butterfield (1979) ने स्मृति को परिभाषित करते हुए कहा कि विशेष समयावधि के लिए सूचनाओं को संपोषित करके रखना ही स्मृति है। पूर्व अनुक्रियाओं को याद रखने की क्षमता को स्मृति का धनात्मक पक्ष positive aspect व इन अनुक्रियाओं को न याद रख पाने को ऋणात्मक पक्ष negative aspect कहते हैं।

मनोवैज्ञानिकों ने स्मृति के तीन तत्वों components या अवस्थाओं stages का वर्णन किया है -

1.) इनकोडिंग / Encoding : इसमें वाह्य सूचना का प्रत्यक्षण तो व्यक्ति उसे एक निश्चित रूप (form) या कूटसंकेत (code) के रूप में तंत्रिका तंत्र nervous system में ग्रहण करता है। साधारण शब्दों में स्मृति चिन्हों / memory traces का निर्माण ही कोडिंग कहलाता है। इस अवस्था को पंजीकरण (registration) भी कहा जाता है। जब व्यक्ति सूचनाओं को प्रयास करके जान-बूझ कर पंजीकृत करता है, तो इसे स्पष्ट या प्रयासयुक्त इनकोडिंग explicit or effortful encoding कहा जाता है परन्तु जब अनचाहे में किसी सूचना का इनकोडिंग हो जाता है, तो अविवेचित इनकोडिंग (automatic encoding) भी कहा जाता है।

2. संचयन : Storage : स्मृति की दूसरी अवस्था संचयन (Storage) की अवस्था होती है। संचयन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें इनकोडिंग द्वारा प्राप्त सूचनाओं को कुछ समय के लिए संचित कर रखा जाता है। दूसरे शब्दों में संचयन की अवस्था में स्मृति में प्रवेश पा चुके सूचनाओं एवं इनकोडनाओं को कुछ समय के लिए धारित retained करके रखा जाता है। इस अवस्था को धारण भी कहा जाता है।



3. <u>पुनःप्राप्ति : Retrieval</u> : यह स्मृति की तीसरी अवस्था है। इस
अवस्था में स्मृति में संचित सूचनाओं को प्रत्याह्वान/recall
एवं खोज की जाती है। दूसरे शब्दों में, पुनः प्राप्ति एक ऐसी
प्रक्रिया है जिसमें आवश्यकतानुसार व्यक्ति संचयन में मौजूद
सूचनाओं में से विशिष्ट सूचना की खोज करता है तथा
उन तक पहुँचने की कोशिश करता है। इस अवस्था को स्मरण
remembering भी कहा जाता है।

उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति/छात्र भारत के राज्यों की
राजधानी का नाम याद कर रहा है। सूची/नामों की तत्पश्चात का इसे
बार-बार पढ़ता है, इससे तंत्रिका तंत्र में कुछ स्मृति चिन्ह बनते हैं।
इसे कूटसंकेतन/encoding कहते हैं। नाम पढ़कर कुछ देर के लिए संचित
रखता है जिससे सीखा गया नाम कई दिनों तक याद रहता है इसे
संचयन/storage कहते हैं। ~~मानलिया~~ यदि एक सप्ताह बाद
उन्हीं राज्यों की राजधानी का नाम छात्र से पूछा जाता है। यदि
संचित नामों को प्रत्याह्वान/recall करके प्रश्नानुसार उत्तर देने की
कोशिश करता है, इसे ही पुनःप्राप्ति retrieval कहते हैं।